

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター

検索



第86回の西式甲田療法勉強会は6月8日(土)14:00。山田健康センターで「理論編・皮膚は体の包装紙ではない」¥500 断食はニンジン汁断食。いずれも事前申込が必要で1週間前から受付。

## この時期、胃腸が荒れている

胃腸が弱るのは飽食の日本だから何も今に限ったことではないけれど、やはりこの時期冬から春にかけての体内リズムが大きく変わるのに体が付いてこれられない人が本調子ではなくて何とかここまで引きずって来たものの、とうとう何とかしなければと考え出す頃に合致しているようだ。急激な弱りならもっと早く4月に動き出していただろう。ところが軽い荒れくらいなら「私は大体こんなもん、この時期いつも何となく元気ない。でももう少し経てばだんだん治ってくるはずよ」と妙に達観されていらっしやるのだ。今日もそうした初老のご婦人が.....。「これからは梅雨から暑さの時期。放って置いたらだるいとか元気が出ない状態を通す事になりますものねえ。」「へえー、胃腸の粘膜が荒れっ放しということなんですか！思ってもみなかった。」「のべつ幕なしでちょちょこと口を動かしたり飲んだりする人に多いですから。」空腹なら、そしてウンチがしっかりと出たならまだしも、単に口寂しいとか今しか時間が取れないとか自分の都合で食べることを止められないなら如何ともしがたい。習慣性の問題だからだ。

## 気だるいのも生活習慣病

「生水を飲む癖をつけるのが真っ先です。」でないとは肝臓の代謝に大きく影響するのである。そこから端を発して消化液、結腸の刺激、排泄不全、そして胃の蠕動や伸展下垂などへと飛び火する。「私、生水なんてエズキそうになる体質でして...」そうはいかない。新たな習慣づけの問題として考えて欲しいところだが、「希望は胃腸の不調がすっきりすればいいなアというだけなんです。」ご自身の体質の根深さへの認識が甘いのだが、如何せん生命の危険が薄いがため却って大仰には考えたく無いのが本根であろうか。重い腰を何とか上げてもらって、やっと健康対策の本論に入っていく。「玄米菜食をなさっておられるとか。ちょっとここで一旦休みましょう。」怪訝な面持ちなのはよく分かるのだがこのままでは胃腸の荒れは止まらず益々粘膜を傷つけかねない。粗繊維の重要性も分かるのだが、今はそれをこなすだけの活力ある状態にリセットしないと胃腸のくたびれが、そしてご本人のなんとなく...の状態を解決するのが先。玄米や野菜を普通の分量食べてもいいように準備しなす訳だ。結局、良質の食品といえども分量や方法を誤れば抵抗感はキツイ。自己満足に安住せず、身体の声に問うてみること。

## INORI

いいものが額面どおりにいい作用を機能させるには、それを受止める「入れ物」でないといけない。入れ物の整備不十分は却ってソゴを来たす。さあこの整備方法から心得ておかないといけなくなると何とも鬱陶しく感じられるかもしれないが、理屈は単純。内臓を初めとして身体休めをすればいいのである。平たく言えば食べることを休むか最小限に凌いでいく事を考えたら済む話。「.....ン？こりゃ大変かも！いえ私ちょっと身体が気だるいかな、少ししんどい感じということだけなのに...。」そのちょっとした積み重ねが年月経てば大きな病になるという因果関係を理解して頂いても、対策の実行・習慣を変えるってこととなると二の足を踏む人が多い。人間のノウミソの神経に本能という電流と欲望という電流、理性という電流が走ってはせめぎ合うのだ。ところがそんな電圧がいつまで経っても弱まらないと今度はノウミソが疲れ果ててショートを起こしかねない。で、早いことさっさとやる果敢と勇気、素直が試される。

## 柿葉のお茶を作ろう（座談会）レポート

陽春の5月。紫外線量が増え高温に汗ばむこの季節、大自然はそれに対処する食べ物を用意してくれている。即ち体内からビタミンを消耗させる環境になってくるにつれ、特にC及びB群など水溶性ビタミン群は脱水とともに多量に消えかねない。一方逆に、Dのように少しの太陽光で却って活性化するものもあり、抗酸化力を増すホルモンの起動役というお助けマンもある。まあ季節柄活動量が増えるケモノの生活シーンを支えるメカニズムなのである。ヒトはビタミンC合成能力がないためどうしても食品から取り入れる必要がある珍しいいきものなのだ。そこで目をつけたのがこの季節に芽吹く木々、特に柿の葉。身近にある柿の葉を保存性ある「茶」に作れば重宝する。柿以外でビタミン源として保存性ある他の茶類は残念ながら、強アルカリ性で万人が常用するには不向き。

今回は予め2日間陰干しして用意して頂いた葉っぱを「蒸す」行程を実習。ぐらぐら湧いた湯の上に置く蒸籠で正確に1分30秒、次に蓋をパツと開いて水蒸気が籠もってきた葉を団扇で扇いで冷ます。次に蓋をして再び蒸すこと1分30秒。直後に手早く乾いた新聞紙の上に広げて冷ます。意外に呆気なく出来上がってしまう印象。こうして作った茶葉は酸化防止剤を入れた茶色のビンか缶で常温保存。ノカインでカリウムや柿ポリフェノールが豊富なのがウリ。安価で有効性高い方法なので可能な皆さんには夏場の健康対策として試作を是非勧めたい。やはり今回の成功は無農薬柿葉を採取し、一枚ずつ拭って適切な陰干しの下準備を献身的にしてくださった方々のお蔭であって感謝を忘れてはいけない。合掌

### 新刊書案内

「**図解でわかる西式健康法**」山崎邦生(岡山健康学院)解説。自然治癒力を高める考え方、ノウハウがコンパクトに収められているので、他人に勧めるプレゼントや自己確認のために身近で利用するのに恰好の一書。潜在意識の活用法も載っていて普段の何気ない動作にも注意を呼びかけられているのも興味深い。



## 夏の健康合宿がお盆に四国で開講（NPO 健康を考えるつどい）

恒例の会も今年で第6回。25年は8月16日(金)～21日(水)の5泊6日。場所は香川県坂出市江尻町にある「健康会館」(JR坂出駅東歩20分)にて。期間中は西式健康法の2食で少食、温冷浴、裸療法とか運動などを組入れた生活をベースに講演学習会、湿布類体験のほかミニ観光などのスケジュールが予定されている。定員先着15名。申込締切7月25日。問合せ先：0877-45-8441 健康を考えるつどい・井上

### 第8期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定（毎月原則 第2土曜）

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)



	日時	内容	断食・備考
第86回	6月8日(土)14:00	理論編 皮膚、粘膜の働き	にんじん汁断食
第87回	7月13日(土)14:00	理論編 脳の肥大と精神作用	フルーツシャベット断食
次回座談会	7月27日(土)14:00	甲田先生の映像とフリー雑談会	プリズムホール5F練習室
第88回(新时期)	9月 日(土)14:00	ガッツ 西式甲田療法の基本	寒天断食